Herzkohärenz-Atmung

Suche dir einen ruhigen Ort, nimm eine bequeme Haltung ein (du kannst dich hinsetzen oder auch hinlegen), schließ die Augen und atme zunächst fünfmal langsam tief ein und aus. Konzentriere dich dabei vor allem auf das Ausatmen und lass zwischen dessen Ende und dem erneuten Einatmen etwa drei Sekunden verstreichen.

Richte deine Aufmerksamkeit dann gezielt auf deine Herzgegend. Stell dir jetzt vor, dass du direkt durch dein Herz atmest - langsam und tief, ein und aus, ein und aus. Male dir aus, wie die frische Luft, die du einatmest, das Herz mit prickelndem, lebensspendendem Sauerstoff überspült.
Stell dir vor, wie dein Ausatmen alles mit fortnimmt, was sich um das Herz an Abfall und Überflüssigem angesammelt hat. Lass ein Bild vor deinem inneren Auge entstehen, wie dein Herz sich in einem warmen, leuchtenden Strom von frischer, reinigender, belebender Luft dehnt und streckt. Es genießt dieses Geschenk von Lebenskraft und Energie, ohne dass es dafür etwas leisten muss, so wie du es im Urlaub vielleicht genießen würdest, dich von sanften Meereswogen schaukeln und tragen zu lassen. Spüre dabei, wie deine Brust immer wärmer wird und sich mehr und mehr ausdehnt, so dass dein Herz immer mehr Raum in ihr hat.

Wenn du die Übung noch weiter intensivieren möchtest, kannst du zur Unterstützung eine Hand auf deine Herzregion legen und dir ein Bild ins Gedächtnis rufen, das für dich mit positiven Gefühlen von Liebe, Dankbarkeit und Freude verbunden ist. Schau dir das Bild in allen Einzelheiten an und vertiefe dich in seinen Anblick, so dass die positiven Gefühle sich ganz in dir ausbreiten können.
Du kannst dir auch vorstellen, unterschiedliche Farben (z.B. warmes Rot, leuchtendes Gelb, erfrischendes Grün, kühlendes Blau) einzuatmen und deren Qualitäten in dich aufzunehmen.

Beende die Übung schließlich mit fünf weiteren, bewussten Atemzügen, während derer du langsam von fünf an rückwärts zählst, und komm mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Tempo zurück in den Raum, in dem du dich befindest. Öffne die Augen wieder. Wenn du magst, dehne und strecke dich - du fühlst dich jetzt wach, erfrischt und munter.

(in Anlehnung an: http://www.ipersonic.de/blog_files/Mehr-innere-Ruhe-durch-Herzkohaerenz.html)

Achte gut auf dich! Wenn es dir bei der Übung psychisch und/oder physisch nicht gut gehen sollte, übe nicht weiter und bespreche die Übung ggf. mit Deiner Ärzt*in oder Therapeut*in und nimm auch gerne Kontakt mit der psychosozialen Beratung (psb@hs-fulda.de) auf.

Den Text kannst Du dir als Selbstanleitung aufs Smartphone sprechen und dann mit geschlossenen Augen hören oder nach weiteren Anleitungen zur Herzkohärenz z.B. auf youtube.com suchen.

Dr. Robert Richter, Psychosoziale Beratung für Studierende, Zentrale Studienberatung
Hochschule Fulda, Leipziger Str. 123, Gebäude 43 (C), Raum 207a, D-36037 Fulda
Telefon: +49 661 9640 1436, Email: robert.richter@verw.hs-fulda.de, www.hs-fulda.de/psb